
70 Receitas fáceis
sem glúten, sem lactose, sem soja.

SAUDÁVEIS

PARA EMAGRECER COMENDO BEM



GISA HEDLER - Chef funcional



70 Receitas fáceis

sem glúten, sem lactose, sem soja.

SAUDÁVEIS

PARA EMAGRECER COMENDO BEM



GISA HEDLER - Chef funcional



Autoria:

Gisa Hedler
Chef funcional

Projeto gráfico:
Giz Comunicação

Fotografia e engenharia de imagem:
Dany Falcon

Obra protegida pela lei dos direitos autorais.



Boas Vindas	4
Quem somos	5
Atenção	7
Infração dos direitos autorais	8
Pastas e patês	9
Geléia de abóbora	10
Geléia de café	11
Maionese de cenoura	12
Maionese de leite vegetal	13
Pasta de beterraba	14
Pasta da casca da banana verde	15
Patê de avelã e manjeriço	16
Tofupiry	17
Aperitivo no repolho	18
Ricota de resíduos de leite vegetal	19
Mostarda	20
Queijo ralado sem leite	21
Categoria panqueca	22
Categoria pães	27
Categoria pratos Salgados	37
Categoria Bolos	58
Categoria Doces	63
Categoria sucos	76
Acesse os canais	87

Sobre a escritora.



Sou a GISA HEDLER, Chef funcional, mas para chegar até aqui tive uma história parecida a de muitas pessoas. Desde pequena sofria com dores de cabeça frequentes, indisposição e prisão de ventre. Alguns dias eu estava bem, outros nem tanto... Sempre tomei muitos analgésicos e laxantes, para mim era "normal" estar "doente". Afinal, era assim com a minha avó, com minha tia, com meu pai. Depois de adulta decidi que iria resolver esse problema.

Cheguei em uma fase que não podia mais marcar nenhum compromisso, pois não sabia se eu iria poder cumprir pois estava sempre "doente" Diante minha insistência com os médicos que não encontravam nada que apontasse meu problema, resolveram que ele era psicológico e me encaminharam a um psiquiatra. Eu fui, pensando que talvez fosse esse mesmo o problema... Talvez uma doença psicológica (da vida toda, quem sabe?). Sentei em frente ao psiquiatra, contei a ele meus sintomas e em 6 minutos de consulta, o diagnóstico assustador: SÍNDROME DO PÂNICO. Sai de lá com uma receita de Rivotril 500mg para tomar todos os dias, Rivotril sublingual, para tomar quando me desse uma "crise" de pânico

(que seriam os enjoos), mais fluoxetina, pois parece que o meu desânimo e preocupação com esse problema era uma forte depressão (???). Enfim tinha um diagnóstico!!! Era tudo coisa da minha cabeça!

Alguns dias com o "novo tratamento" e com os mesmos sintomas da vida toda (inchaço, indisposição, acnes, enjoos, dores de cabeça, prisão de ventre...), e com o somatório dos efeitos colaterais dos remédios e mais um tratamento sem sucesso resolvi estudar sobre o assunto (de novo!). Por acaso caí em um blog de um renomado médico que falava sobre intolerâncias alimentares. Fiquei boquiaberta, parecia que esse médico estava falando de mim, ele descreveu TODOS os meus sintomas... Esse dia foi um marco em minha vida. Não parei mais de estudar. Quanto mais eu lia, mais eu me dava conta que os meus problemas eram alimentares!!! Eu comia muitos produtos instantâneos, industrializados. Comida saudável na minha cabeça era "frescura".

Fui tirando os ingredientes inflamatórios, aos poucos eu fui descobrindo um novo mundo dos alimentos. Parece que meu corpo agradecia a cada substituição, foi como "encontrar a felicidade". Mas aí comecei a perceber a dificuldade desse tipo de alimentação. O mundo moderno é feito de comidas prontas, ricas em sódio, gorduras, corantes, aspartame, glutamato... Se eu quisesse ser saudável, eu tinha que "colocar a mão na massa", e fazer a minha própria comida, porem, eu não sabia cozinhar.

Mas fui tentando e a cada resposta positiva do meu corpo eu fui amando mais cozinhar. Eu sempre trabalhei com criação. Trabalhei com como atriz durante 10 anos da minha vida, estudei publicidade e fotografia, tudo isso é criação. E o que a gente precisa para cozinhar? Ela, a criação! Comecei a colocar essa energia criativa na cozinha, também e amei! Hoje amo cozinhar, experimentar, criar receitas funcionais. Dividir esse conhecimento com as pessoas que querem mudar. Aprendi a conhecer o meu corpo e o poder dos alimentos. O meu corpo mudou, minha mente mudou, meu hábitos mudaram, minha vida mudou.

Category Bases

Molho de pimenta

10 pimentas malaguetas (mais forte) ou dedo de moça (mais fraca)
2 dentes de alho
1 cebola média cortada
2 dentes de alho
1 tomate médio bem maduro cortado
1 xícara de chá de vinagre de maçã
1 punhado de cebolinha
6 folhas de manjerição

Corte a pimenta no meio e retire as sementes (quando terminar de manipular as sementes lave muito bem as mãos), coloque todos os ingredientes no liquidificador. Depois de liquidificado, leve em uma panela e cozinhe por 5 minutos. Mexa de vez em quando. Quando esfriar, acomode em um pote de vidro esterilizado. Se mantido ele na geladeira, dura por meses.



Molho

de tomate e biomassa

3 tomates grandes orgânicos
1 cebola média orgânica
algumas folhas de manjeriço fresco
2 colheres de sopa de Biomassa de banana verde
Orégano

Em uma panela cozinhe os tomates inteiros com a cebola. Quando a pele do tomate estiver soltando você pode desligar. Ainda quente e com ajuda de um garfo, retire a pele do tomate. Leve ao liquidificador os tomates, a cebola, o manjeriço e o orégano com um pouquinho de água, apenas para bater. Depois adicione a biomassa e bata mais um pouco. Coloque o molho de volta na panela e cozinhe por mais dois minutos. Regule o sal, sem exageros. Deixe esfriar e guarde em potes de vidros. Se necessário, pode ser congelado.

Essa quantidade faz 500ml de molho.



Leite

de arroz

1 xícara de arroz
(pode ser integral)
1 litro e meio de água filtrada
1 colher de sopa de
essência de baunilha ou
1 colher de sobremesa de canela.

Cozinhe o arroz com a água filtrada de 10 a 15 minutos, no máximo. Assim que passar esse tempo, leve imediatamente o arroz ao liquidificador. Deixe a tampa de modo que passe um pouco de ar para que, com o calor do arroz quente, não salte para fora. De 8 vezes pulsar. Passe o arroz em uma peneira fina. A parte líquida é o leite, o que sobrou do arroz, poderá ser usado em outras receitas. não descarte.

*No livro «80 receitas leves e saudáveis», você encontrará receitas da pasta que sobrou desse leite. Conservar na geladeira. Dura 3 dias.





Leite

de aveia



1 Xícara de aveia em flocos
sem glúten
3 xícaras de água filtrada
1 colher de sopa de baunilha

Deixar a aveia de molho por 1 hora,
com 2 xícaras de água.

Colocar no liquidificador a aveia com
a água e mais 1 xícara de água e a
baunilha.

Bater por 3 minutos.

Passar por uma peneira fina ou
pano de algodão. *No livro «80
receitas leves e saudáveis»,
você encontrará receitas da pasta
que sobrou desse leite.



Leite

de Castanhas

1/2 xícara de castanhas do pará
1/2 xícara de nozes
3 xícaras de água filtrada

Deixar as oleoginosas de molho por 12 horas. Descartar a água e colocar as 3 xícaras da água filtrada. Liquidifique por 3 minutos. Com um paninho ou peneira fina peneire o leite.

*No livro «80 receitas leves e saudáveis», você encontrará receitas da pasta que sobrou desse leite.



Biomassa

de banana verde

16 bananas verdes
água filtrada para liquidificar
Chaleira de água fervida

Você deve cortar com cuidado a banana tirando-a do cacho, deixando um cabinho. Cuidado para não cortar a banana, nem abri-la. Lave-as com esponja e detergente, uma a uma. Acomode-as na panela de pressão e coloque a água fervida por cima até cobrir todas as bananas. É importante que seja fervida e que ela sofra esse choque térmico. Você verá que a coloração da casca irá mudar.

Quando a panela começar a chiar, conte 8 minutos, desligue e deixe o vapor sair naturalmente. Não force a abertura da panela. Com as bananas ainda quentes, e com ajuda de um garfo, retire a banana na abertura que naturalmente se formará na casca. Coloque a metade das bananas no liquidificador com um pouco de água filtrada. O suficiente apenas para bater. Cuidado para não exagerar, não pode ficar aguado. Não force o liquidificador, pare de vez em quando e mexa a biomassa com uma espátula, ajudando no processo.

O resultado final será uma massa cremosa. Faça o mesmo processo com a outra metade. Ela dura em média de 4 dias na geladeira. Você pode congelar.



Pastas

e patês

Geléia de abóbora

400g de abóbora de pescoço , picadas, sem a casca

1 xícara e 1/2 de açúcar de coco

1 Pau de canela

Nóz moscada em grão - ralada na hora o equivalente a 1/2 colher de chá

1 xícara e 1/2 de água mineral ou filtrada

Em uma panela coloque as abóboras com 1/2 xícara de água e o pau de canela. Deixe cozinhar com a tampa. De vez enquanto vá mexendo e colocando aos poucos mais água.

Quando a abóbora estiver bem macia, você diminui para o mínimo o fogo. Com uma colher de pau, vá apertando com uma espátula fazendo um purê. Daí você acrescenta a nós moscada e o açúcar. Mexa sempre. Cuidado para não grudar no fundo da panela. Quando se forma uma pasta só e o açúcar estiver diluído, a geléia estará pronta.

Espere esfriar, retire o pau de canela, acomode em um pote de vidro e leve a geladeira.



Geléia de café

8 maçãs com a casca, cortadas grosseiramente, sem as sementes e o cabinho.

1 e 1/2 xícara de açúcar de coco

3 paus de canela

1 e 1/2 colher de sopa de café instantâneo

Em uma panela, leve as maçãs com o açúcar para cozinhar em fogo médio, mexa de vez em quando.

Adicione o pau de canela. Quando começarem a diminuir o volume e ficarem macias, comece a apertá-las com uma espátula. Se você preferir, vá retirando as cascas das maçãs que se soltam.

Quando virar uma geléia, adicione o café, mexendo sempre. Mexa por mais 5 minutos, ou até que o café se dissolva por completo. Quando estiver pronta, descarte a canela.

Sirva frio.



Maionese de cenoura

4 cenouras grandes
Suco de meio limão
1/4 de azeite extra virgem
1 dente de alho
1/4 colher de chá de sal
1 colher de sopa de amaranto

Cozinhar a cenoura e processar (ou liquidificar) todos os ingredientes até formar uma pasta única.

Servir frio com canapés, saladas, pães, recheios...



Maionese

de leite vegetal

1/2 xícara de leite vegetal
1 xícara de azeite de oliva
1/2 dentes de alho
sal a gosto

Bater todos os ingredientes no mixer ou liquidificador por 3 minutos.

Servir com recheios, pães, saladas...



Pasta de beterraba

1 xícara dos resíduos do leite vegetal (pode ser de arroz, amêndoas, castanha, aveia), se não tiver, substitua pela mesma quantidade de biomassa de banana verde.

1 beterraba, cozida, sem casca

1 xícara de chá de leite vegetal

1 cebola pequena

punhado de alho poró

5 folhas de manjeriço

sal

pimenta

suco de meio limão

Colocar tudo no processador ou liquidificador até formar um creme único.
Ideal para consumir em canapés, molho de salada, torradas, biscoitos.



Pasta

da casca da banana verde

1 xícara de casca de banana verde (cascas cozidas que sobram da Biomassa)
3 colheres de sopa de shoyo sem glutamato ou light
1 colher de chá de manteiga ghee
1 cebola cortada em tiras
Pimenta a gosto
açafrão

Raspe a parte de dentro da casca, retirando o resto de Biomassa. A casca deve ficar sem resíduos da banana. Corte tiras finas. Em uma panela coloque a ghee e doure a cebola delicadamente, sem queimar. Adicione o shoyo, as cascas da banana e o restante dos ingredientes. Tape e deixe cozinhar por 7 minutos. Se necessário, coloque um pouquinho de água. Essa pasta precisa ficar um pouco molhada.

Servir como aperitivo, brusquetas, biscoitos....



Patê

de avelã e manjeriço

1 xícara de chá de avelã adormecida em água (descartar a água quando for preparar)
2 colheres de sopa de alho poró picados
1/2 xícara de café de manjeriço
1/2 xícara de azeitonas verde sem caroço
Sal a gosto
1/3 xícara de café de água filtrada

Coloque todos os ingredientes no liquidificador até formar uma pasta única.



Tofupiry

200g de tofu
1 dente de alho
2 colheres de sopa de polvilho azedo
2 colheres de sopa de biomassa de banana verde
1/3 de xícara de azeite de oliva extra virgem
Suco de um limão (2 colheres de sopa)
Orégano a gosto
1 colher de café de sal
Pitada de açafrão
1/4 de xícara de chá de leite vegetal (apenas para ajudar a liquidificar)

Leve tudo ao liquidificador, mixer ou processador até virar uma pasta homogênea.
Você pode usar para rechear frangos, lasanhas, pizzas, sanduíches, pastéis, panquecas...



Aperitivo no repolho

2 colheres de sopa de sementes de abóboras
4 colheres de sopa de azeitonas
2 punhados de alho poró picados
Orégano
5 colheres de sopa de Maionese de leite vegetal.
Folhas de repolho roxo pequenas para servir.
1 colher de chá de óleo de coco

Refogar o alho poró levemente, no óleo de coco. Misture todos os ingredientes, menos o repolho até formar uma pasta. Acomode cuidadosamente a pasta sobre as folhas do repolho. Sirva como entrada ou aperitivos.



Ricota

de resíduos de leite vegetal

1/2 xícara de resíduos de qualquer leite vegetal

Salsinha a gosto picada

1 dente de alho esmagado

1 colher de sopa de limão

Sal a gosto

1 colher de sobremesa de molho de pimenta

2 colheres de sopa de azeite de oliva

Misturar todos os ingredientes. Servir em pães, recheios, canapés...



Mostarda



1 xícara de mostarda em grãos
1/2 xícara de vinagre de maçã
Pitada de sal
açafrão

Pegar dois pequenos potes e dividir a semente, colocando a metade dos grãos em cada pote. Acrescentar 1 xícara de água em cada pote. Colocar na geladeira e deixar hidratando durante a noite. No dia seguinte, pegar um dos potinhos e colocar no liquidificador com o vinagre, o açafrão e o sal. Liquidificar. Colocar em um recipiente e juntar a outra parte das sementes inteiras e coadas. Misture bem. Guardar em um pote de vidro tapado na geladeira. Deixe curtir por 5 dias, antes de começar a usar. Quanto mais dias ficar curtindo mais suave e com mais sabor ele ficará. Manter na geladeira.

Pode usar para substituir qualquer outra mostarda.



Queijo ralado sem leite

3 colheres de sopa de amido de milho
1/4 de xícara de de polvilho azedo
1/2 xícara de fécula de batata
1 xícara de leite vegetal
10 castanhas de caju
4 colheres de chá de agar agar (deixe de molho com 2
colheres de sopa de água por 10 minutos)
1/2 colher de chá de sal
Açafrão a gosto
3/4 de xícara de óleo de coco em estado líquido
1 colher de chá de suco de um limão

Coloque todos os ingredientes começando pelo
leite em um liquidificador, até formar um creme
consistente.

Em uma pequena assadeira untada com óleo de
coco coloque a mistura.

Leve ao forno por 30 minutos. Aguarde uns minutos
e desenforme.

Deixe o queijo em um local arejado para secar
por 24 horas, no mínimo.

Depois desse tempo ele estará pronto para ser ralado.



Categoria

Panquecas

Doces e salgadas



Panqueca

de grão de bico

1/3 de xícara de farinha de grão de bico
1/4 de farinha de arroz
1/3 de xícara de água morna
4 colheres de sopa de quinoa em flocos
1 dente de alho
4 folhas de folhas de manjeriço
Açafrão
1 colher de chá de fermento
óleo de coco para untar

Leve todos os ingredientes para liquidificar, deixando o fermento para o fim. Unte uma frigideira com óleo de coco, es quente e coloque a massa formando uma pancake fina.

Tape e deixa assar por alguns minutos. Depois vire. Retire e coloque o espinafre com o patê (opcional).

Recheio: espinafre refogado com patê de manjeriço ou maionese de leite vegetal

Rende 2 panquecas.

Pode ser consumido como café da manhã, complemento de almoço ou janta.



Panqueca

Americana

2 colheres de sopa de açúcar de coco
1 xícara de farinha de arroz integral
1 xícara de leite de castanhas (ou outro leite vegetal)
1 colher de sopa de aveia sem glúten (flocos, farelo ou farinha)
1 colher de sobremesa de farinha de banana verde
1 colher de sopa de manteiga ghee derretida
1 ovo
1 colher de sopa de fermento
1 pitada de sal
óleo de coco

Cobertura:

3 kiwis picados
1 colher de chá de óleo de coco
1 colher de sobremesa de açúcar de coco
Canela a gosto.

Em uma panela coloque o óleo de coco, seguido do açúcar e do kiwi. Mexa bem até formar uma geléia (média de 3 a 5 minutos). Quando estiver pronto adicione a canela, mexa bem e coloque por cima das panquecas.

Em um recipiente misturar os secos, peneirando a farinha de arroz e o fermento. Em outro recipiente colocar o ovo, o leite, a manteiga e misturar bem. Adicionar essa mistura com as farinhas, mexendo com cuidado. Quando ficar uma massa única, você unta uma frigideira antiaderente com óleo de coco e coloque 2 colheres de sopa da massa, em fogo baixo. Vire. Mantenha sempre a frigideira untada e mexa com cuidado, pois a massa é delicada.

Rendimento: 5 panquecas



Panqueca

de batata doce

1 xícara de batata doce cozida e bem amassada (pode ser com o garfo)
1 xícara de leite
1 ovo
1 colher de chá de gengibre em pó
1 xícara de farinha de milho
1 colher de sobremesa de farinha de banana verde
2 colheres de óleo de coco em estado líquido
sal a gosto

Bater os ovos, adicionar o óleo de coco (frio para não cozinhar os ovos), acrescentar a batata amassada e o leite. Misturar bem. Aos poucos ir adicionando o restante dos ingredientes.
Em uma frigideira sempre untada com óleo de coco, colocar colheradas da massa e espalhar na frigideira. Deixar assar por alguns minutos e virar.
Rende de 4 a 7 panquecas (dependendo o tamanho)



Panqueca

Delícia de domingo

2 colheres de sopa de farinha de coco ou amêndoas
1 colher de sobremesa de amaranto em flocos
1 colher de açúcar de coco
2 ovos
1 colher de sobremesa de manteiga ghee derretida
(aquecer rapidamente deixando em estado líquido)
Gotas e raspas de limão
1/4 de xícara de leite de aveia (ou outro vegetal)
4 morangos

Coloque raspas de limão em uma vasilha junto com algumas (poucas) gotas do limão.
Adicione o restante dos ingredientes e mexa bem com um garfo. Unte uma frigideira e coloque um pouco dessa massa. Vire delicadamente com a ajuda de uma espátula. Cortar em fatias os morangos e colocar no meio de cada panqueca.

Calda:

1 colher de sopa de cacau
1 colher de farinha de grão de bico
1 colher de sopa de óleo de coco
1 colher e meia de açúcar de coco
1/3 xícara de leite de aveia (ou outro vegetal)

Adicione todos os ingredientes no liquidificador, começando pelo leite.
Depois de liquidificado, coloque sobre a panqueca.



Categoria

Pães

Pão de semente de abóbora

2 xic. de farinha de arroz integral
2 colheres sopa de polvilho azedo
3 colheres sopa de semente de abóbora torrado
1 colher sopa de fermento químico
2 ovos
1 xícara de água morna
Sal a gosto
1/3 xícara de azeite de oliva extra virgem

Modo de fazer:

Bater todos os ingredientes no liquidificador, com exceção do fermento. No final, misture o fermento e acomode a massa em uma forma untada.

Se quiser, coloque algumas sementes de abóbora pro cima da massa. Asse em forno médio (200°graus) de 35 a 40 minutos.



Pão Barroco

(sem farinha, sem fermento)

1/3 xícara de nozes
1/3 xícara de castanhas
1/2 xícara de amêndoas
1/2 xícara de linhaça
1/2 xícara de semente de girassol
1/2 xícara de semente de abóbora
1/2 xícara de chia
1/2 xícara de gergelim
1 abobrinha pequena ralada
1/3 de colher de chá de sal
5 ovos

Misture todas as sementes e leve a metade delas ao liquidificador. Aperte o "pulsar", mexa o liquidificador e aperte de novo. Faça isso por 4 vezes. Não é para virar farinha, apenas quebrar sutilmente alguns grãos. Coloque em um recipiente e faça o mesmo com a outra metade. Junte as duas partes. Adicione o restante dos ingredientes, misture bem. Coloque em uma pequena forma de pão untada e leve ao forno pré aquecido a 200°, por 60 minutos.



Pão

de tomate e manjeriço

1 e 1/4 de leite de amêndoas ou outro leite vegetal
1 colher de sopa de açúcar de coco
1 e 1/2 colher de sopa de manteiga ghee derretida
2 ovos
1 colher de sobremesa de vinagre de maçã
pitada de sal
1/3 de xícara de farinha de arroz
1 xícara de farinha de arroz integral
2 colheres de sopa de farinha de amêndoas
1/2 xícara de polvilho doce
2 colheres de chá de goma xantana
1 xícara de tomate cereja cortado ao meio
Folhas de manjeriço picadas com a mão
2 colheres de chá de fermento para pão

Em uma batedeira bater os ovos, seguido do açúcar, vinagre, leite, manteiga ghee e sal. Deixar bater bem. Ir colocando aos poucos as farinhas (arroz, polvilho, amêndoas, xantana). Quando formar uma massa única, desligue.

Acrescente o fermento, os tomates picados, manjeriço e o orégano.

Mexa suavemente com uma colher.

Acomode a massa em uma forma untada. Passe um plástico filme por cima, seguido de um pano e deixe descansar por 30 minutos.

Leve ao forno pré aquecido por no mínimo 45 minutos em temperatura média.

Faça o teste do palito. Se o palito sair seco, é hora de retirar.



Pão

da casca da banana verde

1 xícara de casca de banana verde (sobras da biomassa)
1 xícara de farinha de milho
1 xícara de farinha de arroz integral
2 colheres de sopa de azeite de oliva
1 e 1/2 colher de sopa de goma Xantana
2 colheres de sopa de polvilho azedo
1 colher de chá rasa bicarbonato de sódio
1 colher de sopa de farinha de linhaça
2 ovos
1 e 1/3 xícara de água morna
sal a gosto

Leve a casca da banana verde ao liquidificador junto com a água e a linhaça.

Depois de liquidificado coloque em um recipiente junto com os ovos e o azeite, misture bem. Reserve. Separadamente, misture o restante dos ingredientes, menos o fermento.

Misture a massa liquidificada, acrescente o fermento e deixe-a descansando por 20 minutos.

Leve ao forno pré aquecido em temperatura média de 200°. Asse por 50 minutos.

Se quiser, polvilhe gergelim para enfeitar.



Pão de grão de bico

2 xícaras de farinha de grão de bico
2 xícaras de farinha de arroz
1 colher de sopa de farinha de linhaça
2 colheres de chá de fermento
1 colher de chá de vinagre de maçã
1 colher de chá de bicarbonato
400ml de água
1/2 colher de chá de sal

Pré-aquecer o forno a 200° e generosamente untar a forma de pão. Colocar todos os ingredientes secos numa tigela grande e misturar até incorporar. Adicionar a água e o vinagre de maçã, misturar bem com uma colher de pau até que tudo se incorpore e virar uma massa pegajosa. Coloque a massa na forma de pão e nivelar a parte de cima com a ajuda de uma colher.
Assar no forno por 35 a 40 minutos até que comece a dourar.
Retire do forno e deixe esfriar completamente antes de começar a cortar.



Pão

Grego

3 xícaras de farinha de arroz
1 xícara de polvilho
2 colheres de chá de goma xantana
2 colheres de sopa de linhaça
1 colher de sopa de chia
1 colher de sopa de fermento em pó para pães
1/2 xícara de azeite de oliva
sal a gosto (opcional)
2 xícaras de água morna
1 colher de sopa de orégano

Em um recipiente coloque a farinha de arroz, polvilho, xantana, linhaça, sal, chia, fermento, orégano e misture bem. Vá aos poucos colocando o azeite e mexendo com a mão, misturando bem. Faça o mesmo com a água. Caso não se tenha formado uma massa própria para pão, adicione mais 1/4 de água. Sove até formar uma massa seca. Deixe descansar com papel filme por cima e um pano por 30 minutos. Pré aqueça o forno. Corte a massa em pedaços iguais, média de 6 pedaços. Forme bolas e pressione contra superfície lisa, até formar um disco com 1 e 1/2 cm de altura, mais ou menos. Coloque no forno em fogo médio por 25 minutos.



Pão

da Taberna

2 xícaras de farinha de arroz
2 colheres de sopa de farinha de grão de bico
3 colheres de sopa de polvilho doce
1 colher de sopa de chia
1 e 1/3 de xícara de leite de castanhas morno (ou outro leite vegetal)
2 colheres de chá de fermento
1 colher de sopa de azeite de oliva
1 colher de chá de mel
sal a gosto

Colocar o fermento junto ao leite morno, seguido do mel e do sal, misturar. Aos poucos vá colocando o restante dos ingredientes. Sove até a massa desgrudar das mãos. Divida a massa em 6 pedaços. Faça bolinhas e pressione formando um disco com 1cm altura (mais ou menos).
Acomode os discos em uma forma untada, umedeça um pano e coloque por cima, cobrindo-os enquanto descansam por 15 minutos. Enquanto isso, pré aqueça o forno. Tire o pano, leve-os ao forno por 40 minutos.
Rendimento: 6 pães.



Pequenos Pães de amêndoas

5 ovos inteiros

1 e 1/2 xícara de farinha de amêndoas

1/4 de manteiga derretida (cuidado para não estar muito quente e cozinhar os ovos)

pitada de sal

2 colheres de chá de fermento

Bater os ovos, colocar o sal, a manteiga e o fermento. Adicionar a farinha de amêndoas. Misturar bem com uma espátula. Colocar em formas de pequenas (pode ser cupcake). Leve ao forno pré aquecido por 20 minutos.

Rendimento: 10 a 12 pãezinhos



Pão de cenoura na frigideira

1 cenoura média cortada em fatias, cozida
4 colheres de sopa de aveia
1 colher de sopa de chia
Sal a gosto

Bater no processador ou mixer (ou liquidificador, com ajuda da espátula) a cenoura cozida com a aveia e o sal até formar uma pasta homogênea.

Acrescentar a chia e deixar repousando por pelo menos 30 minutos.

Untar uma frigideira e espalhar com uma espátula a massa sobre a frigideira.

Deixar assar em fogo baixo e tapado. Deixe alguns minutos e vire. Se quiser crocante, depois de pronto, destape e deixe assar mais 2 minutos de cada lado.



Categoria

Salgados

pratos



Charutos de acelga

3 folhas grandes de acelga (couve chinesa)
Maionese de cenoura (ou o patê de beterraba ou a maionese funcional)
1 tomate cortado em fatias sem as sementes
Espinafre cozido e espremido para sair toda a água
2 rodelas de abacaxi picado
1 pepino cortado em tiras

Leve uma panela com água para ferver.
Passe rapidamente a folha de acelga pela água.
Não deixar imerso. Passar e tirar rápido.
Abrir a folha e tirar o excesso de água com papel toalha.

Você irá trabalhar com a folha ao comprido.

Na metade da folha (horizontal), espalhar maionese (ou patê), acomodar todos os outros ingrediente sempre na horizontal. Depois de acomodar os ingredientes na metade da folha, pegue no meio da folha (ponta que você está trabalhando) e vá enrolando, formando um grande charuto.

Corte pedaços médios de 8cm.

Você pode servir no lugar da salada.



Bolinhas de milho

1 xícara de farinha de milho
1 xícara de resíduos do leite de arroz (ou de qualquer outro leite vegetal)
1 xícara de brócolis picado
orégano
sal

Em um recipiente coloque a pasta que sobrou do leite de arroz (ou outro), adicione o sal e o orégano, mexa bem. Coloque a farinha de milho. Vai se formar uma pasta parecida com farofa. Ela fica levemente umedecida, porém mais para seca. Coloque o brócolis. Mexa. Pegue a farofa e forme bolinhas com a palma das mãos. Acomode em uma forma untada com óleo de coco. Depois, coloque um fio de azeite de oliva por cima das bolinhas. Leve ao forno pré aquecido por 200°. Deixe assar por 30 minutos, virando na metade do tempo.



Trouxinhas

de batata doce e frango desfiado

500g de batata doce bem cozidas
250g de farinha de arroz
250g de farinha de milho
2 colheres de sopa de chia
óleo de coco no estado líquido
farinha de linhaça
sal a gosto
1 peito de frango desfiado e temperado a gosto (para o recheio)

Amasse a batata doce com um garfo, formando um purê. Adicione a chia e misture bem. Vá aos poucos colocando as farinhas, melhor se o fizer com as mãos. Quando a massa estiver seca e firme, é hora de fazer as trouxinhas. Já com as mãos limpas, mantenha elas úmidas, faça bolinhas. Com o dedo, abra um buraco no meio da massa e deixe ela o mais oca possível. Coloque o frango no meio, feche e modele uma ponta para cima, formando uma trouxinha. Passe-a no óleo de coco e depois na farinha de linhaça. Leve ao forno pré aquecido e asse por 45m (depende do forno), vire na metade do tempo. Pode ser congelado.



2 xícaras e 1/4 de farinha de arroz
2 xícaras de leite vegetal
1 colher de sopa de amido de milho
1 colher de chá de farinha de gengibre (opcional)
1 colher de sobremesa de farinha da banana verde (opcional)
1/4 de xícara de alho poró picados
400 gramas de patinho moído
6 ovos cozidos
sal a gosto
Pimenta a gosto
Açafrão
Óleo de coco em estado líquido para untar
Farinha de linhaça para untar
1 colher de sopa de gel de chia (Misture a chia com 6 colheres de sopa de água e deixe descansar por no mínimo 30 minutos)

Montagem:

Pegue um pouco do guisado e abra, como uma massa. Envolve ele no ovo cozido, feche. Faça o mesmo com a massa. Abra ela em uma superfície lisa, com um pouco de farinha seca. Se estiver grudenta e ruim de manusear, umedeça as mãos. Envolve a massa na bola do guisado. Feche bem. Empane esse bolo passando no óleo de coco e em seguida na farinha de linhaça. Levar os bolos no forno pré aquecido a 220°. Asse por 35 minutos, virando na metade do tempo.

Para a massa:

Em uma panela grande, colocar o leite vegetal e esperar ferver. Quando ferver, colocar de uma vez só a 1 xícara de farinha de arroz e o amido de milho.

Com a ajuda de uma espátula mexer bem.

Acrescentar a farinha de gengibre e banana verde. Quando virar uma bola de massa, desligar do fogo.

Deixe a massa esfriar por alguns minutos.

Guisado:

Em um recipiente coloque o guisado, 1/4 de farinha de arroz, 1 colher de sopa do gel de chia, alho poró, salsinha e os demais temperos. Misture.

Volte para a massa, quando estiver morna e comece a sovar. Se a massa estiver muito grudenta coloque um pouco mais de farinha de arroz. Acrescente sal.

Quando ela estiver saindo com mais facilidade das mãos, estará pronta. Ela continuará um pouco pegajosa.

Bolo de buteco



Massinha

Surpresa

Ricota de castanhas (ou resíduos de qualquer leite vegetal
[ou ricota sem lactose])

Sal a gosto

Cebolinha picada a gosto

farinha de grão de bico para empanar

Azeitonas picadas

Óleo de coco para fritar.

para o molho (opcional)

100ml de leite de coco

Molho de pimenta à gosto

1 colher de sobremesa de amido de milho

Alecrim

Em uma panela, aqueça o leite de coco
e coloque o amido de milho.

Quando estiver mais grossinho, adicione a pimenta.

Coloque o molho por cima das massinhas

Amassar a ricota (resíduos do leite), com um garfo, adicionar sal e a cebolinha, mexer bem. Fazer pequenas bolinhas com a ricota. Empurrar para dentro da bolinha 1 fatia de azeitona, fechar.

Passar a bolinha na farinha de grão de bico. Levar as bolinhas a uma frigideira com óleo de coco para fritar.

Quando as bolinhas estiverem douradinhas, é hora de tirar.



Picadinho

delícia de Tofu

200g de tofu
1 cebola grande picada
1 punhado de alho poró
1 colher de sobremesa de molho de pimenta
(se o molho for muito forte, colocar apenas 1 colher de chá)
Suco de um limão
orégano
açafrão
salsinha
2 colher de sopa de azeitona sem caroço picadas.
1 colher de sobremesa de ghee

Corte o tofu em quadradinhos de 1 cm. Em um recipiente, coloque o suco de limão, a pimenta, o orégano, a salsinha o açafrão e misture bem. Depois, coloque o alho poró e a cebola, misture. Agora coloque o tofu picado e misture delicadamente, fazendo com que molho se misture ao tofu. Deixe marinando por 20m. Em uma frigideira coloque a ghee até derreter. Agora coloque o tofu, em fogo baixo e deixe fritar, mexendo com muita delicadeza. Tape por alguns minutos. Quando estiver pronto, acrescente as azeitonas picadas e sirva preferencialmente quente. Rendimento: 3 porções.



Pizza

de couve flor

1 cabeça de couve flor (cortada em pequenos pedaços)

1 ovo

sal a gosto

açafrão

Colocar a couve flor em água fervente e cozinhar por 4 minutos. Escorrer a água e bater no liquidificador.

Passar a pasta da couve flor por um pano fino. Apertando e tirando o excesso do líquido.

Com a pasta seca, misture o ovo, o sal e o açafrão.

Untar uma forma de pizza e espalhar a massa com a ajuda de uma colher.

Leve ao forno pré aquecido por 15 minutos e vire a massa. Coloque a cobertura desejada e volte ao forno por mais 10 minutos.



Prato

maromba

300 gramas de peito de frango picado ou triturado
300 gramas de batata doce cozida e picada (com a casca melhor)
150 gramas de cogumelo picado
1 pimentão verde picado
1 cebola grande picada
1 alho picado
2 tomates médios picados
5 folhas de couve manteiga picadas
4 ovos batidos
óleo de coco
Sal e orégano a gosto

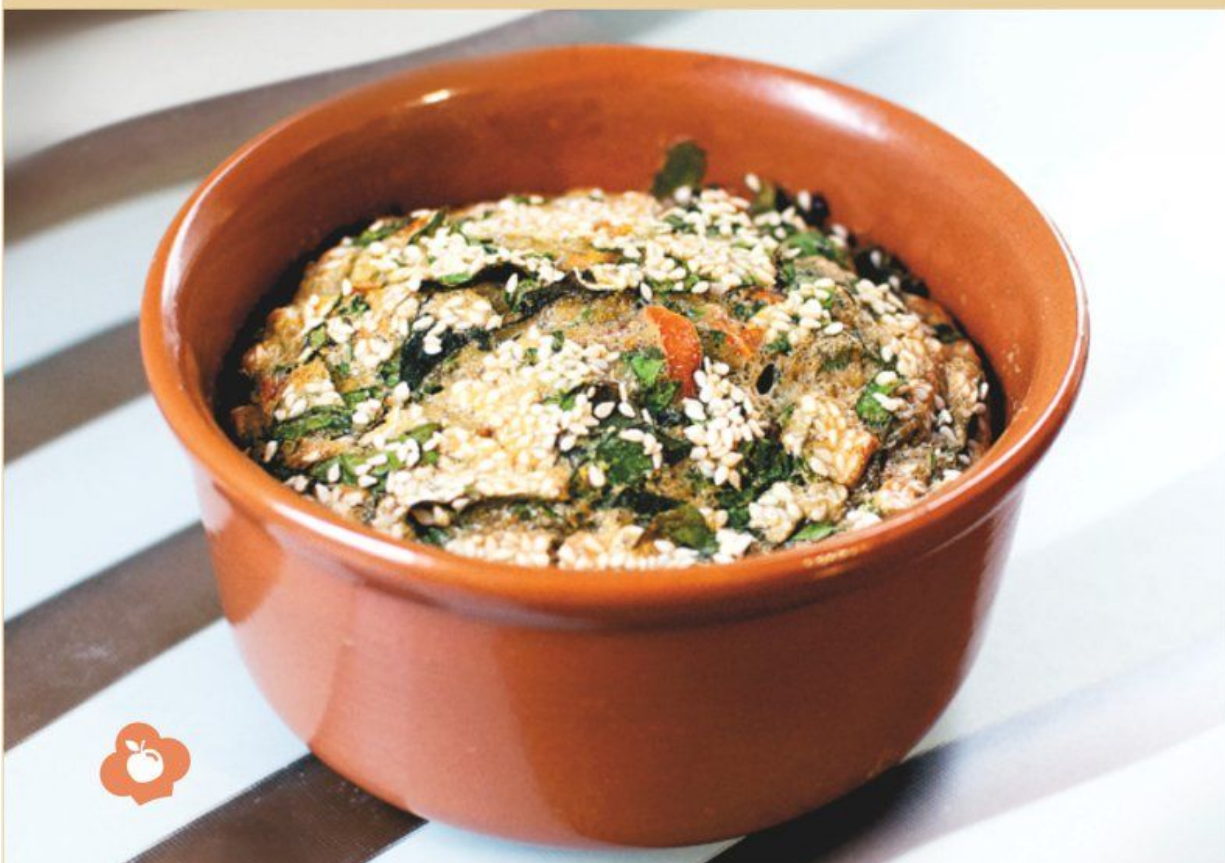
Frite a cebola em uma panela untada com óleo de coco. Acrescente o frango e deixe tostar um pouco, mexendo sempre. Coloque os demais ingredientes, menos o ovo. Misture bem e tape por 3 minutos. Pegue uma forma de bolo (se for redonda, ficará com aparência de "pizza"), unte com óleo de coco e coloque a mistura. Jogue os ovos mexidos por cima e mexa bem. Com uma espátula, emparelhe como uma torta. Leve ao forno na temperatura mínima de 25 a 30 minutos, até o ovos terem assado. Rendimento: 3 a 4 porções.



Quiche de Espinafre

1 colher de sopa de aveia sem glúten
2 colheres de sopa de amaranto
1 pitada de sal
1 colher de sopa de farinha de linhaça
1 colher rasa de chá de farinha de gengibre
Fermento
Orégano a gosto
4 ovos
2 punhados (2 xícaras) de espinafre picado
8 tomatinhos cortados
Gergelim para polvilhar

Leve as farinhas, os ovos, o orégano e o sal para liquidificar. Depois acrescente o fermento e misture. Em uma forma pequena coloque a mistura. Adicione o espinafre e os tomates. Polvilhe gergelim.
Leve ao forno por 30 minutos.
Rendimento: 2 porções



Sopa de ervilha

13 xícaras de água
6 xícaras de ervilhas frescas
1 cenoura descascada e picada
Sal a gosto
Folhas de hortelã
1 Alho poró picado
1 colher de sobremesa de manteiga ghee

Bolinhos:

2 colher de sopa de gel de chia
5 colheres de sopa de farinha de grão de bico
sal a gosto

Em uma panela média colocar a água e deixar ferver.

Adicione as ervilhas e a cenoura, deixe cozinhar por 15 minutos ou até a cenoura estar macia.

Enquanto isso, em uma frigideira, coloque a ghee e adicione o alho poró até caramelizar. Reserve. Vá preparando a massa do bolinho. É só misturar todos os ingredientes e com ajuda de uma colher de chá, fazer pequenos bolinhos, reserve.

Quando a cenoura estiver cozida, coloque a sopa no liquidificador com as folhas de hortelã (ou passe o mixer), liquidifique.

Volte para a panela, acerte o sal e coloque os bolinhos dentro da sopa para cozinhar.

Deixe no fogo por mais 10 minutos.

Sirva a sopa com o alho poró por cima.

Rendimento: 4 porções



Creme de talo de brócolis

Talos e folhas de um molho de brócolis (será aproveitado apenas a parte que normalmente é jogada fora, portanto, a parte das flores, não será utilizada nessa receita)

1 xícara de mandioca cozida

1 cebola picada

açafrão

2 colheres de sopa de salsinha picada

1/2 peito de frango desfiado

1 colher de chá rasa de óleo de coco

Sal a gosto

Corte os talos e coloque na panela de pressão. Quando começar a fazer pressão, deixe por pelo menos 15 minutos.

Corte a cebola e dê uma rápida fritada com o óleo de coco. Misture a cebola e a mandioca e deixe cozinhar por mais 10 minutos (sem a pressão).

Depois leve a sopa com a salsinha para liquidificar. Feito isso, devolva a sopa para a panela, coloque os temperos, acerte o sal, adicione o peito de frango desfiado e misture bem.

Deixe cozinhar por mais alguns minutos. Sirva quente.

Rendimento: 2 a 3 porções



Bifum

casca da banana verde

- 1 xícara de casca da banana verde (sobras da biomassa)
- 1 cebola grande cortada em fatias
- 1 colher de chá de óleo de coco
- 1 pimentão verde cortado em tiras finas
- 1 cenoura média ralada ou cortada em rodela com o cortador de legumes
- 1 xícara de brócolis
- 4 colheres de sopa de molho shoyo sem glutamato ou light
- 1/2 xícara de água filtrada
- 200g de massinha de arroz - cabelo de anjo - Bifum

Retire as pontas pretas das cascas da banana, com ajuda de uma colher retire o excesso da banana que ficou na casca, deixe ela sem resíduos da banana. Com um garfo desfie a casca da banana, reserve. Em uma panela wok (preferencialmente) coloque o óleo de coco e doure a cebola, sem queimar. Acrescente o shoyo, as cenouras as bananas e o alho poró. Misture. Acrescente a água. Espere ferver. Coloque o pimentão, a massa e o brócolis. Misture a massa nesse molho. Tape e deixe abafado por 3 minutos. Mexa de novo e observe se a massa amoleceu uniformemente. Servir quente. Rendimento: 3 a 4 porções



Macarrão

com legumes crocantes

500g de massa penne de arroz
6 folhas de repolho roxo picado com as mãos
1 cebola grande picada em tiras
1/2 molho de brócolis
2 cenouras médias fatiadas
12 tomatinhos
1 pimentão vermelho picado
1/2 xícara de alho poró picado
1 pimenta dedo de moça picado, sem sementes
200 gramas de cogumelos picados
2 colheres de sopa de salsa
folhas de manjerição
sal e pimenta a gosto
Lascas de açafrão
lascas de gengibre
óleo de coco para untar.

Cozinhe a massa deixando ela al dente. Escorra e passe na água fria. Ela precisa estar fria e al dente para o preparo. Leve uma wok ou panela grande, ao fogo alto, coloque o óleo de coco, adicione primeiro a cebola, deixando fritar de leve.

Em seguida, coloque a cenoura, o brócolis, o repolho, alho poró, pimentão verde, cogumelos. Mantenha em fogo alto e mexa sempre por 5 minutos. Depois, adicione o restante dos ingredientes e temperos. Por fim, coloque a massa mexendo com delicadeza.

Sirva quente.

rendimento: 6 porções.



Noque funcional

2 xícaras de biomassa de banana verde
2 xícaras de mandioca bem cozida e amassada, se ela estiver aguada, pressionar com um pano ou papel toalha
1 e 1/3 de xícaras de farinha de arroz
Sal a gosto
1 colher de sobremesa de farinha de gengibre
1 colher de sopa de manteiga ghee

Misture a biomassa, a manteiga e a mandioca amassada. Quando virar uma mistura única coloque a farinha de gengibre e um pouco da farinha de arroz. Misture bem. Vá aos poucos adicionando mais farinha e sovando a massa. O ponto dela é quando soltar das mãos. Coloque o sal e amasse. Espalhe farinha de arroz sobre uma bancalisco. Pegue pedaços da massa enrole e passe o rolinho no, bancalisco, esticando-o. Quando estiver na grossura de um dedo médio, corte com as costas da faca em tamanhos iguais (2cm mais ou menos).

Nhoque ao forno (para 1 porção)
1 xícara e 1/2 de arroz de leite ou outro vegetal
1 colher de sopa de amido de milho
tiras de carne ou frango
1 cebola pequena
salsinha picada a gosto
sal a gosto
pimenta a gosto
orégano
açafraão
1 colher de sobremesa rasa de óleo de coco

Em uma panela coloque a ghee, a cebola e a carne. Quando estiver frito coloque o leite, mexendo bem. Daí você coloca o restante dos ingredientes, mexa. Por fim coloque o amido de milho, sempre mexendo até formar uma massa mais consistente. Em um refratário pequeno coloque uma xícara (150g) de nhoque e o molho por cima. Se quiser, coloque pedaços de algum queijo sem lactose ou vegetal.

Nhoque na panela: Em uma panela com bastante água fervente e sal a gosto, cozinhe os nhoques aos poucos. Quando subirem a superfície, retire-os com uma escumadeira e escorra bem. Sirva com molho de sua preferência.



Risoto

de Quinoa e casca de banana verde

1 xícara de quinoa em grãos
1 xícara de casca de banana verde (biomassa), cortada em quadradinhos (descartar as pontas de cada casca)
1 xícara de alho poró
1 pimenta dedo de moça, sem as sementes, picada
Pimenta síria ou noz moscada ralada
1 pimentão verde picado
1 cenoura ralada
1 colher de sobremesa de manteiga ghee
1 copo de chá forte de hortelã (ferver a água colocar vários galhos de hortelã, abafar por 15 minutos, coar)
Sal a gosto
Manjericão

Em uma panela com água fervida colocar a quinoa e deixar cozinhar por 15m. Após esse tempo, descartar a água e deixar a quinoa descansando por pelo menos 20 minutos. Em uma panela, coloque a ghee e o alho poró. Em seguida, coloque a casca da banana verde picada e a cenoura ralada. Frite. Depois coloque as pimentas e os temperos, adicione a quinoa e a xícara de chá de hortelã. Adicione o pimentão e mexa bem. Espere secar a água e sirva quente.

Rende de 3 a 4 porções.



Risoto dos Deuses

- 1 xícara de chá de arroz cateto integral
- 2 cenouras médias cortadas grosseiramente
- 1 manga cortada em pequenos quadrados
- 1 pimenta dedo de moça picada (sem as sementes)

Açafrão

- sal a gosto
- 1 cebola
- 1 colher de sopa de manteiga ghee
- 100ml de leite de coco
- 1/2 xícara de alho poró
- 1 xícara de cogumes funghi
- 1 punhado de manjeriço

Cozinhar o arroz conforme instruções da embalagem, com sal a gosto, quando estiver quase pronto, coloque a metade da manteiga e mexa bem.

Cozinhar as cenouras com pouca água. Quando estiverem cozidas, levar para liquidificar com 1/2 xícara da água do cozimento e o leite de coco. Colocar uma pitada de sal, manjeriço, açafrão e liquidificar. Reservar. Em uma frigideira colocar o restante da manteiga com a cebola picada até ficar com transparência (cuidado para não queimar), coloque o alho poró e a manga. Deixe cozinhando por 5 minutos mexendo sempre. Desligue. Misture o molho liquidificado ao arroz seguido da manga. Mexa com cuidado. Coloque o risoto em uma forma antiaderente e leve ao forno pré aquecido por 15 minutos a 220°.

Sirva quente. Rendimento: 4 porções



Risoto

aromatizado

1 xícara de arroz cateto
1 cebola grande cortada em tiras
1 alho poró inteiro, picado
Folhas de 2 ramos pequenos de alecrim
1 colher de sobremesa de manteiga ghee
2 colheres de sopa de salsinha
1 colher de sobremesa de orégano
3 colheres de sopa de água
Sal a gosto
1/2 colher de açafrão
Pimenta a gosto
Noz moscada a gosto

Colocar metade da ghee em uma panela e fritar a cebola. Acrescentar o alho poró seguido do arroz. Colocar 3 xícaras de água. Quando o arroz estiver quase pronto, colocar a manteiga, mexendo bem. Acrescentar o restante dos ingredientes, mexer bem e servir quente.

Rendimento: 3 a 4 porções.



600 gramas de filé de frango
Cebolinha cortada
Açafrão
Pimenta
1 colher de sopa de shoyo sem glutamato
2 colheres de sopa de aveia em flocos

Para a calda

2 cebolas médias cortadas
2 dentes de alho cortados
150g de cogumelos
2/3 de xícara de leite de coco
1 colher de sobremesa de amido de milho
5 damascos picados
1 colher de sobremesa de manteiga ghee
orégano
sal
pimenta
1 colher de chá de mostarda em grãos

Pique o frango e leve porções ao liquidificador apertando o "pulsar", vá adicionando aos poucos o restante, até ficar com todo ele triturado. Coloque o frango triturado em um recipiente junto com a cebolinha, açafrão, pimenta, shoyo e a aveia. Misture bem.

Forme bolinhas com eles. Leve ao forno por 25 minutos, virando na metade do tempo.

Enquanto isso, em uma frigideira leve a ghee e refogue a cebola. Depois adicione os dentes de alho, cogumelos, damascos, orégano, sal, pimenta. Misture bem por 5 minutos.

Adicione o leite e o amido de milho, até formar uma calda grossa.

Sirva a calda por cima do filé de frango.

Rendimento: 3 a 4 porções

Filé de frango

ao molho de damascos



Fricassê

de frango e biomassa

1 Peito de frango desfiado
Suco de meio limão (1 colher de sopa)
2 tomates maduros
1/2 xícara de água filtrada
1 cebola média picada
1 xícara de biomassa de banana verde
1 colher de chá de manteiga ghee
1 xícara de cogumelos
Curry á gosto
Alecrim a gosto
Pimenta a gosto
Sal a gosto (se necessário)

Ferva os tomates inteiros e retire a pele (descarte a água). Corte-os, retire as sementes e leve ao liquidificador junto com a cebola e a água. Leve de volta a panela e deixe ferver por poucos minutos. Depois misture a biomassa. Com uma espátula ajude a misturar ao molho. Em outra panela coloque a ghee e o frango desfiado. Tempere com o curry, limão, alecrim, pimenta, sal... Misture bem. Pegue os cogumelos já higienizados, corte e coloque com o frango desfiado. Tape e deixe cozinhar por 3 minutos. Se necessário, acrescente um pouco de água. Cuide para que o frango não seque. Pegue o molho e misture com o frango. Deixe cozinhar por alguns minutos, misturando os ingredientes. Sirva quente. Rende 3 porções.



Quibe de Quinoa

500g de carne moída
1 xícaras de (chá) de grão de quinoa
1 cebola grande
1 xícara de chá de hortelã
1/4 de xícara de azeite de oliva
Sal a gosto
Pimenta síria
Água

Em uma panela ferva a água. Depois de fervida diminua o fogo e coloque a quinoa em grão e deixe de 10 a 12 minutos em fogo baixo. Coar e deixe esfriar (para a quinoa crescer). No processador ou liquidificador (processador, é melhor) coloque a cebola cortada grosseiramente, com a hortelã e o azeite. Misturar esse tempero com a carne, colocar a pimenta e o sal a gosto. Misturar bem. Acomode o quibe em uma assadeira. Faça cortes quadradinhos e asse no forno por cerca de 35 minutos.



500 gramas de patinho moído
1 abacaxi pequeno sem casca, sem a parte dura do meio do abacaxi, picado.
6 folhas de couve manteiga, picadas.
3 colheres de sopa de aveia em flocos sem glúten
1 colher de sopa de farinha de arroz
1 cebola roxa picada
1 colher de chá de manteiga ghee
Sal a gosto
Salsinha picada
Pimenta
Orégano
3 alhos picados
2 batatas médias lavadas e cortadas em fatias de 1/2 centímetro (com casca)

Se você quiser aproveitar a casca do abacaxi, pode fazer um maravilhoso refresco com ele. Coloque as cascas do abacaxi e a parte dura do meio dele em uma panela com 2,5L de água fervente. Acrescente 1 pau de canela e 1 xícara de stévia ou mel e deixe ferver em fogo brando por 60 minutos. Se quiser, no final do cozimento, coloque galhos de hortelã e abafe. Deixe esfriar e passe por uma peneira. Leve a geladeira. Sirva gelado.

Em um recipiente, coloque o patinho moído com a aveia, farinha de arroz, sal, pimenta e salsinha. Com as mãos, forme uma massa. Reserve.
Em uma panela coloque a ghee e doure a cebola. Acrescente o abacaxi e a couve, deixe cozinhando e mexendo sempre por 3 minutos. Reserve.
Abra papel filme sobre um local liso e coloque a massa da carne. Abra a massa com as mãos. Retire da panela apenas o caldo que se formou do abacaxi. Coloque a mistura com o abacaxi sobre a massa de carne. Feche a massa com a ajuda do filme, apertando com delicadeza. Coloque sob uma forma, sem o filme e levemente untada com óleo de coco.
Acomode as batatas na mesma forma (preferencialmente), ao lado do patinho recheado.
No caldo que sobrou do abacaxi coloque o alho picado, pimenta e orégano. Caso tenha sobrado pouco caldo, acrescente um fio de azeite de oliva, misture e coloque esse caldo sob as batatas (4 colheres de sopa de caldo são suficientes). Coloque no forno pré aquecido. Asse em temperatura baixa por 25 minutos. Rendimento: 3 porções.

Patinho recheado

com abacaxi ao molho de alho



Categoria

Bolos

Bolo aroma de chocolate

1 xícara de farinha de grão de bico
1/2 xícara de arroz
1/2 xícara de polvilho doce
1/2 xícara de cacau
1 xícara de açúcar de coco ou demerara
1 colher de sopa de linhaça
1 xícara de leite vegetal morno
2 bananas bem maduras amassadas
2 ovos
1 pitada de pimenta do reino
1 colher de sopa de óleo de coco
2 colheres de chá de fermento

Misture todos os ingredientes secos, menos o cacau e o fermento. Depois adicione as bananas amassadas, os ovos e o leite. Misture bem. Por fim, acrescente o cacau e finalize com o fermento, mexendo com delicadeza.

Coloque no forno pré aquecido a 200°, asse por 45 minutos.

Calda (opcional)

2 colheres de sopa de cacau
2 colheres de sopa de açúcar ou mel
1 colher de sopa de amaranto
1 colher de sobremesa de amido de milho
1 xícara de leite vegetal

Levar ao fogo até engrossar e colocar por cima do bolo



Bolo

perfumado chá da tarde

1 xícara de farinha de arroz
2 colheres de sopa de farinha de polvilho
1 colher de sopa de farinha de linhaça
3 bananas bem maduras amassadas
1/4 de xícara de água morna
3 colheres de sopa de óleo de coco em estado líquido
1/2 xícara de nozes trituradas
Canela em pó a gosto
Noz moscada a gosto
3 tâmaras sem caroço, cortadas em pequenos pedaços.
1 colher de café de fermento

Em um pequeno recipiente coloque a linhaça com a água, reserve. Em outro recipiente coloque todos os ingredientes e misture bem. Adicione a linhaça, por fim, coloque o fermento. Distribua em uma forma untada pequena.
Deixe no forno por 25 minutos.



Bolinho

de coco e cacau

1/2 xícara de farinha de coco
1/2 xícara de coco ralado sem açúcar
1 colher de sopa de farinha de banana verde
1 colher de sopa de polvilho doce
1 colher de sopa de cacau
1/2 xícara de adoçante Stévia forno e fogão
1 xícara de leite vegetal morno (coco, aveia, arroz...)
1 colher de sopa de óleo de coco
150g de barra de chocolate 50% cacau, sem lactose
Castanhas para enfeitar (opcional)

Em um recipiente coloque todos os secos (menos o fermento) misture bem. Depois coloque o óleo e o leite, mexa bem. A massa fica com um aspecto áspero, quando estiver pronta, coloque o fermento, pique o chocolate e adicione, mexendo de leve. Acomode em forminhas de silicone e se quiser, coloque uma castanha no topo da massa.

Leve ao forno pré aquecido, deixe assar em temperatura média 200° por 30 minutos.

Rende 6 bolinhos.



Bolo molhado de laranja

1 xícara de mix de farinhas sem glúten
10 laranjas da estação
10 tâmaras sem caroço
1/3 xícara de azeite de oliva
1 colher de sopa de essência de baunilha
1 colher de sopa de fermento em pó
2 colheres de sopa de açúcar demerara (cobertura)
1 colher de sobremesa de cacau (cobertura)

Descascar 8 laranjas tirando toda a parte branca.
Corte-as grosseiramente e retire as sementes.
Leve as laranjas e as tâmaras ao liquidificador
para virar um suco. Em um recipiente coloque a
farinha, a essência de baunilha, o azeite e o suco.
Mexe bem, por fim adicione o fermento.
A massa irá ficar mais para mole. É assim mesmo.

Leve ao forno pré aquecido de 30 a 35m.
O bolo irá ficar molhadinho.

Cobertura

Pegue as 2 laranjas que sobraram, descasque da
mesma forma, corte, tire as sementes e leve ao
liquidificador.

Depois coloque na panela com as 2 colheres
de sopa do açúcar.

Deixe ferver por 3 minutos. Mexa sempre.
Quando o bolo estiver assado, coloque a calda
por cima, espalhando bem.



Bolo

Chocolate derretido

4 ovos

3/4 xícara de chocolate 60% cacau sem lactose, picado

3/4 xícara de açúcar de coco ou demerara

1/2 xícara de manteiga ghee

1/2 xícara de arroz

1/3 de xícara de polvilho doce

1 colher de sopa de fécula de batata

1 colher de sopa de farinha de linhaça

Colocar o chocolate e a manteiga junto e derreter em banho maria.

Levar os ovos para bater na batedeira. Depois de batidos, adicionar o açúcar, bater.

Adicionar o chocolate e a manteiga derretida com os ovos, bater. Ir aos poucos adicionando a farinha até formar um creme único. Levar esse creme em formas pequenas individuais (antiaderente ou silicone, caso não tenha, unte com manteiga). Leve ao forno pré aquecido e deixe assar em fogo alto, 240° por apenas 8 minutos.

Rendimento: de 6 a 8 bolinhos



Categoria

Döces

Scones

de uva passa

1 xícara de farinha de arroz integral
1 xícara de farinha de amêndoas
2 colheres de sopa de fécula de batata
1 colher de chá rasa de bicarbonato de sódio
1 pitada de sal
2/3 xícara de leite vegetal
2 colheres de sopa de mel
1 xícara de uva passa
1 colher de sopa de açúcar de coco

Pré aquecer o forno a 200°. Combinar as farinhas, o sal e o bicarbonato de sódio em um recipiente. Reserve. Em outro recipiente misturar o leite e o mel. Despejar aos poucos essa mistura aos ingredientes secos. Misturar delicadamente até engrossar. Adicionar as uvas passas e mexer. Com a ajuda de uma colher colocar pedaços da massa na forma untada com manteiga ghee em 8 partes iguais. Polvilhe com açúcar. Asse por 20 minutos no fogo baixo.
Servir quente (preferencialmente)
Rendimento: 4 porções



Mingau de chia

1 xícara de leite de amêndoas (ou outro leite de vegetal)
2 colheres de sopa de chia
canela em pó a gosto
1 colher de sopa de mel
raspas de limão
1 banana picada
1 maçã pequena picada

Em uma tigela misturar o leite, a chia, a canela e o mel.
Mexer bem e colocar em uma panela e levar ao fogo para amornar.
Misture bem por 4 minutos. Devolva para a tigela, deixe descansar por 10 minutos e então coloque as frutas.
Rendimento: 1 porção



Doce

rápido de coco e chia

1 xícara de leite de coco
3 colheres de sopa de mel
2 colheres de sopa de chia
1 colher de sobremesa de cacau

Misture tudo e leve a geladeira por pelo menos 1 hora. Sirva gelado.
Rendimento: 2 porções



Brownie

de espinafre

1/2 xícara de farinha de arroz
1/2 xícara de farinha de amêndoas
1 xícara de farinha de açúcar de coco
1/3 xícara de cacau
2 colheres de chá de fermento
Pitada de sal
1/2 xícara de água
1/3 xícara de azeite de oliva
1 colher de sopa de essência de baunilha
2 xícaras de folhas de espinafre
1/4 xícara de chocolate 60% cacau cortado em pedaços pequenos (sem lactose)

Leve o espinafre, a água, o azeite e a essência de baunilha para liquidificar.
Em um recipiente adicione todos os ingredientes secos, incluindo o fermento.
Misture bem. Vá adicionando o conteúdo do liquidificador aos poucos com a farinha, mexendo sempre. Quando tiver uma mistura única, adicione os chocolates em pedaços.
Acomode a massa em uma forma pequena e untada.
Leve ao forno pré aquecido, assando em temperatura média por 25 minutos.
Ele ficará mole, textura lembrando massa de brigadeiro.
Pode servir com geléia de frutas.



Torta

árabe de maçã

2 xícaras de farinha de arroz
6 colheres de adoçante stévia forno e fogão ou
açúcar de coco
canela em pó
2 colheres de sopa de manteiga ghee, sólida
1 kilo de maçã cortadas em fatias finas, com fatiador
de legumes com a casca, sem sementes.

Unte bem uma forma com a manteiga ghee
Misture a farinha com a stévia ou açúcar de coco.
Cubra o fundo da travessa com essa mistura seca,
passando ela por uma peneira, fazendo uma
camada fina de farinha. Depois acomode as fatias
finas de maçã, cobrindo bem o fundo.
Repita o processo da farinha.

Você vai colocar sempre: uma camada de farinha e
stévia (peneirada na hora), uma camada de maçã,
volta para farinha e por cima, maçã. A cada duas
camadas de maçã, você distribui aleatoriamente
pedacinhos de manteiga ghee pela torta.
Vá fazendo dessa forma, até acabarem as maçãs,
ou atingir a altura de cobrir a forma. Se as maçãs
acabarem antes de chegar até em cima, não tem
problema. A torta pode ser fina ou mais alta,
depende da forma.
Finalize com peneirada de farinha e canela
em pó por cima.

Leve ao forno pré aquecido para assar em fogo médio
(200°) por 60 minutos.



Sorvete

de cacau e morango

- 1 banana congelada
- 4 morangos congelados
- 1 colher de sobremesa de cacau
- 1 colher de sobremesa de leite de coco
- 1 colher de sobremesa de amêndoas em lascas ou nozes picadas
- 1 colher de chá de sobremesa de mel

Deixe as bananas congelarem com a casca. Após isso, retire as bananas do congelador, deixe um pouco em água corrente para amolecer um pouco a casca e retire a casca cortando com uma faca. Corte a banana e coloque no liquidificador com o cacau, o leite de coco e o mel, pulse. Quando virar uma massa parecida com sorvete, você joga os morangos e pulse novamente, deixando pedaços de morango. Sirva com amêndoas ou nozes picadas por cima.



Brigadeiro

Funcional

- 1 xícara de castanhas de caju (deixadas na água por 8 horas, quando usar descartar a água)
- 1 xícara de tâmaras sem caroço
- 1/3 de xícara de cacau em pó
- 1/2 xícara de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de essência de baunilha
- 1 pitada de pimenta em pó
- 1 pitada de sal marinho

Colocar todos os ingredientes no processador ou no liquidificador (caso a potência do seu liquidificador seja fraca, será necessário parar algumas vezes e usar a espátula).
Bater até formar uma massa única. Quando estiver pronto, fazer bolinhas. Se quiser, pode passar no coco ralado (sem açúcar), castanhas trituradas, canela...



Beijinho

Fit

3 Xícaras de coco ralado sem açúcar
3 colheres de mel
1 colher de sopa de essência de baunilha
1 colher e 1/2 de sopa de óleo de coco
*Castanhas para colocar no meio (opcional)

Coloque o coco ralado no liquidificador ou processador.

Processe bem o coco, se usar o liquidificador, balance ele durante o procedimento ou pare e use a espátula. Quando estiver bem triturado misture o restante dos ingredientes (menos a castanha) e processe por mais 3 minutos. A pasta que se formará é o beijinho.

Pegue pedaços e forme bolinhas com as mãos, se quiser, coloque uma castanha no meio de cada beijinho fit. Finalize passando no coco ralado.



Cheesecake

150 gramas de nozes
150 gramas de tâmaras sem caroço
1/2 xícara de óleo de coco
3 colheres de sopa de mel
Suco de 3 limões (1/4 de xícara)
200 gramas de castanha de caju (deixar de molho por pelo menos 4 horas)
100 gramas de semente de girassol
4 colheres de sopa de amaranto
5 morangos

Processar as tâmaras com as nozes até formar uma pasta única. Em uma forma pequena a média, sem fundo, espalhar a pasta por toda a superfície. Com a ajuda de uma espátula deixe-a uniforme, reserve.

No liquidificador, coloque a castanha (sem água), as sementes de girassol o óleo de coco, o mel, o limão, o amaranto e liquidifique bem. Se necessário, pare algumas vezes e mexa com a espátula. Quando formar uma pasta, coloque a metade dela sobre a pasta de tâmaras, espalhando bem. Leve os morangos ao liquidificador junto com o restante da pasta. Liquidifique até a pasta ficar com uma coloração rosa. Coloque o restante da massa sobre o cheesecake, espalhe com uma espátula. Leve ao freezer por 1 hora ou a geladeira por pelo menos 3 horas antes de servir. Desenforme e sirva gelado.
Rendimento: 6 porções



Cookie fácil

de coco

4 bananas médias (qualquer tipo)
1 e 1/2 colher de sopa de mel
1 e 1/2 xícara de coco ralado sem açúcar.
1/4 de colher de chá de canela

Amasse as bananas e adicione o restante dos ingredientes Misture bem. Pegue pequenas porções e forme bolinhas. Acomode em uma forma antiaderente e untada. Coloque os cookies e leve ao forno pré aquecido a 200° por 20 minutos.



Cookie

de amêndoas

1 xícara de farinha de amêndoas
2 colheres de sopa de farinha de coco
2 colheres de sopa de amêndoas laminadas (opcional)
2 colheres de sopa de mel
1 e 1/2 colher de sopa de óleo de coco derretido
1/4 colher de chá de canela
Noz moscada ralada a gosto (opcional)

Misture as farinhas, canela e noz moscada. Acrescente o mel e o óleo de coco. Misture bem com as mãos. Quando estiver uma massa única acrescente as amêndoas laminadas. Misture levemente. Pegue pedaços da massa (tamanho de uma colher de chá) e faça uma bola. Pressione levemente formando um disco. Acomode os biscoitos em uma forma untada e leve ao forno pré aquecido a 180° por 15 minutos (depende do forno), até os biscoitos dourarem. Retire imediatamente do forno. Quando quente ele estará macio, mas depois que esfriar, endurecerá.
Rendimento: 6 a 8 biscoitos





Mais receitas e dicas em:

www.gisahedler.wordpress.com

Instagram: @gisahedler

